

Annex 3 - Questionnaires

Questionnaire A - Régime déclaré

Consommez-vous de la viande rouge (par exemple du boeuf, mouton, porc, chèvre, veau, cheval, du gibier comme du cerf, sanglier) ?

Répondez oui même si vous n'en mangez qu'occasionnellement.

Oui/Non

Consommez-vous de la volaille (par exemple du poulet, de la dinde, canard) ?

Répondez oui même si vous n'en mangez qu'occasionnellement.

Oui/Non

Consommez-vous de la viande transformée, par exemple de la charcuterie (dont jambon, bacon, saucisses, pâté, saucisson, corned beef, lardon, jambonneau, rillettes, salami, mortadelle, etc ..) ?

Répondez oui même si vous n'en mangez qu'occasionnellement.

Oui/Non

Consommez-vous des produits animaux autres que la viande (par exemple du poisson, des produits laitiers, oeufs) ?

Répondez oui même si vous n'en mangez qu'occasionnellement.

Oui/Non

“Comment définiriez-vous votre régime actuel ? Merci de cocher le régime qui vous correspond :

-omnivore

-Flexitarien : je mange de la viande et du poisson mais je limite ma consommation, tout en consommant d'autres produits animaux (oeufs et produits laitiers) et des produits végétaux sans limite particulière

-Je ne mange pas de viande rouge mais je mange de la volaille, d'autres produits animaux (poissons, oeufs, produits laitiers, etc ..) et des produits végétaux

-Pesco-ovo-lacto-végétarien : je ne consomme pas de viande mais je consomme du poisson, des oeufs, produits laitiers, et produits végétaux

-Ovo-lacto végétarien : je ne consomme pas de viande/poisson mais je consomme des oeufs, produits laitiers et produits végétaux

-végétalien : je ne consomme aucun produit d'origine animale

-régimes comportant des interdits alimentaires pour des raisons religieuses ou autres

-régimes comportant des restrictions alimentaires pour raisons de santé ou autres

Questionnaire B - Attitudes et motivations quant à la consommation de viande et sa réduction

Modified Decision Balance scale (B1) [1]

Some modifications (in bold) were done compared to the original scale.

A quel point êtes-vous d'accord avec les assertions suivantes ?

Répondez sur une échelle allant de 1 à 7 (1-Pas du tout d'accord à 7 - Tout à fait d'accord).

Pour rappel, un régime flexitarien désigne un individu qui mange en grande majorité des plats végétariens (pouvant comprendre des oeufs, produits laitiers, et produits végétaux) ou végétaliens (aucuns produits animaux consommés, uniquement des produits végétaux comme des légumineuses, fruits, légumes, féculents) pour atteindre un repas végétarien ou végétalien minimum par jour. Il limite sa consommation de viande à une à deux fois par semaine, et consomme du poisson frais deux à trois fois par semaine. Lorsqu'il consomme de la viande, il s'agit principalement de volaille comme du poulet.

Factor 1: Perceived benefits of a plant-based diet

1. Suivre un régime flexitarien m'expose à une grande diversité de nourriture.
2. Je trouve souvent que les plats végétariens sont simples et faciles à cuisiner.
3. Je découvre de nouvelles saveurs quand je diminue ma consommation de viande.
4. L'offre de plats et d'aliments sans viande s'élargit et se diversifie.
5. Suivre un régime flexitarien m'aide à rester en bonne forme physique.
6. La production de produits végétaux pour l'alimentation est moins consommatrice de ressources que la production de produits animaux.

Factor 2: Downsides of factory farming

7. L'élevage industriel a des effets négatifs importants sur l'environnement.
8. La viande issue de l'élevage industriel contient des antibiotiques nocifs pour la santé.
9. Tous les animaux de ferme élevés pour la production de viande connaissent la peur et la souffrance.
- 10. Réduire sa consommation de viande, c'est diminuer la souffrance animale.**

Factor 3 : Health barriers

11. Manger de la viande est nécessaire pour être en bonne santé.

12. Manger de la viande est essentiel pour construire des muscles solides
- 13. Sans viande, l'organisme manque de protéines vitales, de vitamines et de minéraux.**

Factor 4 : Legitimation barriers

14. Les plats à base de viande sont plus rassasiant que les plats végétariens ou végétaliens.
15. Tout le monde a le droit de manger de la viande.
16. Manger de la viande fait partie de ma culture.
17. La viande est délicieuse.

Factor 5 : Feasibility Barriers

18. Je ne sais pas comment remplacer la viande dans mon alimentation.
19. Je n'ai pas les compétences nécessaires pour préparer des repas sans viande.
20. Un régime avec très peu de viande ne me conviendrait pas, car je devrais modifier considérablement mon alimentation.

Additional Statements (not part of the scale) :

21. Si trop de monde adopte un régime flexitarien, on risque de mettre en danger la filière agroalimentaire française (élevage, production agricole, etc ..).
22. Suivre un régime flexitarien, ça coûte cher.
23. J'ai une vision positive du régime flexitarien

Questionnaire attitudes politiques (B2) :

Vous allez maintenant être exposé à différentes propositions possibles de politiques publiques relatives à la consommation de produits animaux et de produits végétaux. Que pensez-vous de ces propositions ?

En vous basant sur vos opinions, répondez sur une échelle allant de 1 à 7 (1-Pas du tout d'accord à 7-Tout à fait d'accord)

Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses.

Informer le consommateur

Il faut davantage de campagnes d'information publique pour informer les consommateurs des bienfaits des produits animaux (viande, poisson, produits laitiers) et comment les cuisiner.

Il faut davantage de campagnes d'information publique pour encourager les consommateurs à réduire leur consommation de viande, notamment les viandes les moins bonnes pour la santé et l'environnement.

Il faut davantage de campagnes d'information pour informer les consommateurs sur les bienfaits de produits végétaux (légumineuses, fruits et légumes, fruits secs ..) et comment les cuisiner.

Taxer/subventionner la production

Il faut en priorité donner des subventions aux producteurs de viande qui pratiquent un élevage en plein air (élevage extensif) plus respectueux des animaux, au détriment de l'élevage industriel (élevage intensif) plus productif.

Il faut en priorité donner des subventions aux agriculteurs qui produisent des denrées riches en protéines végétales (légumineuses et céréales).

Il faut en priorité donner des subventions aux producteurs de viande les plus productifs, quitte à favoriser un élevage intensif en usines.

Taxer/subventionner la consommation

Il faut taxer les produits à base de viande, particulièrement ceux qui ont les effets les plus délétères sur la santé et l'environnement.

Il faut subventionner publiquement l'achat de produits végétaux (fruits, légumes frais, légumineuses) pour les consommateurs, pour que tous puissent en acheter malgré l'augmentation des prix.

Il faut subventionner publiquement l'achat de produits animaux comme la viande pour les consommateurs, pour que tous puissent en acheter malgré l'augmentation des prix.

Restauration collective

Il faut proposer davantage d'alternatives végétariennes ou à base de volaille/poisson en restauration collective et scolaire.

Il faut instaurer une voire plusieurs journées sans viande en restauration collective et scolaire : aucun plat avec viande proposé lors de ces journées, uniquement des alternatives végétales ou à base d'autres produits animaux que la viande (poisson, oeuf, fromage).

Il faut garantir aux consommateurs la possibilité de manger de la viande en restauration collective et scolaire, en maintenant au minimum un plat à base de viande par service.

Questionnaire C - Questionnaire de fréquence alimentaire

Instructions

S'il-vous-plaît, prenez un moment pour réfléchir à ce que vous avez mangé hier (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, snacks inclus).

Il vous est demandé de reporter dans ce questionnaire les produits animaux que vous mangés hier, plus spécifiquement les produits à base de viande, poisson et fruits de mer.

N'oubliez pas de prendre en compte les éventuels plats composés que vous avez pu manger, qui peuvent contenir de la viande ou du poisson même en faible quantité, comme les sandwichs ou pizzas au jambon, les lasagnes à la viande, accras de morue, hamburgers avec steak de viande ou de poisson, galettes avec viande, nems aux crevettes, quiches lorraines, etc ..

Vous devrez reporter ce que vous avez mangé dans les 4 catégories suivantes :

-**la catégorie "charcuterie & saucisses"**, qui inclut : jambon, bacon, saucisses, pâté, saucisson, corned beef, lardon, jambonneau, rillettes, salami, mortadelle, farce, etc ..

-**la catégorie "volaille et lapin"**, qui inclut : tous les produits à base de volaille (poulet, oie, dinde, canard, caille, pigeon, etc ..) et lapin, abats inclus, *hors charcuterie et saucisses*.

-**la catégorie "viande rouge"**, qui inclut : tous les produits à base de porc, boeuf et veau, mouton et agneau, chèvre, gibier (cerf, chevreuil, sanglier, etc ..), cheval, abats inclus, *hors charcuterie et saucisses*.

-**la catégorie "poisson/calamar et fruits de mer"**, qui inclut : tous les poissons, les calamars, seiches, encornets, fruits de mer (crabe, escargots de mer, moules, etc ..), abats inclus

Si vous avez mangé un produit qui entre dans plusieurs de ces catégories, indiquez si vous le pouvez l'ensemble des catégories dans lequel entre ce produit. Par exemple si vous avez mangé de la dinde farcie au porc, répondez que vous avez mangé à la fois de la volaille et de la viande transformée (farce).

Questionnaire :

Avez-vous mangé de la viande (abats inclus) ou du poisson/calamar/fruits de mer hier ?

Par exemple, dans un sandwich, en steak ou filet, dans un plat composé, lasagnes, un cordon bleu, nuggets, sous forme de jambon ou pâté, etc ..

-Oui

-Non

—

Avez-vous mangé des saucisses et/ou de la charcuterie (jambon, pâté, etc ..) hier ? Prenez en compte tous les plats que vous avez mangés qui sont susceptibles d'en contenir (par exemple, sandwichs, pizzas, plats composés, etc ..).

Le terme "charcuterie" est compris ici au sens large et inclut : saucissons, jambons, saucisses, boudins, bacon, pâté, salami, rillettes, lardons, corned beef, andouille, cervelas, chorizo, crêpinette, etc ..

- Oui
 - Non
-

Indiquez le nombre de fois où vous avez mangé de la charcuterie au cours de la journée d'hier.

Considérez chaque occurrence de consommation indépendamment (par exemple, si vous consommez des saucisses le midi et des saucisses le soir, comptez : "2") et chaque produit indépendamment (par exemple, si au cours d'un même repas, vous avez consommé à la fois du pâté et du jambon, comptez "2") et ne tenez pas compte des quantités consommées (par exemple, que vous ayez mangé 5 tranches de jambon ou 2 tranches de jambon. comptez "1")

Par exemple, si vous avez mangé du bacon au petit-déjeuner et des saucisses au dîner, répondez : "2"

Par exemple, si vous avez mangé du bacon au petit-déjeuner, du pâté et du jambon le midi, et des saucisses au dîner, répondez : "4"

[entrée numérique du participant]

Avez-vous mangé de la viande rouge (abats compris) hier, hors charcuterie et saucisses ? Prenez en compte tous les plats que vous avez mangés qui sont susceptibles d'en contenir (par exemple, sandwichs, lasagnes, pot-au-feu, plats composés, etc ..)

La viande rouge inclut :

- porc
- boeuf ou veau,
- mouton, agneau ou chèvre,
- gibier (cerf, chevreuil, sanglier, etc ..),
- cheval

Oui/Non

Indiquez le nombre de fois où vous avez mangé de la viande rouge (hors charcuterie et saucisses) au cours de la journée d'hier.

Considérez chaque occurrence de consommation indépendamment (par exemple, si vous consommez du porc le midi et du porc le soir, comptez : "2") et chaque produit indépendamment (par exemple, si au cours d'un même repas, vous avez consommé à la fois du porc et du boeuf, comptez "2") et ne tenez pas compte des quantités consommées (par exemple, que vous ayez mangé 100g de boeuf ou 10g de boeuf, comptez "1")

Par exemple, si vous avez mangé de l'agneau et du boeuf le midi et du porc le soir, répondez : "3"

[entrée numérique du participant]

—

Avez-vous mangé de la volaille (poulet, dinde, etc ..) ou du lapin (abats compris) hier, hors charcuterie et saucisses ? Prenez en compte tous les plats que vous avez mangés qui sont susceptibles d'en contenir (par exemple, sandwichs, lasagnes, pot-au-feu, plats composés, etc ..)

Oui/Non

—

Indiquez le nombre de fois où vous avez mangé de la volaille ou/et du lapin (hors charcuterie et saucisses) au cours de la journée d'hier.

Considérez chaque occurrence de consommation indépendamment (par exemple, si vous consommez du poulet le midi et du poulet le soir, comptez : "2") et chaque produit indépendamment (par exemple, si au cours d'un même repas, vous avez consommé à la fois du poulet et de la dinde, comptez "2") et ne tenez pas compte des quantités consommées (par exemple, que vous ayez mangé 100g de poulet ou 10g de poulet, comptez "1")

Par exemple, si vous avez mangé du poulet et de la dinde le midi et du lapin le soir, répondez : "3"

[entrée numérique du participant]

—

Avez-vous mangé du poisson, du calamar ou des fruits de mer (abats compris) hier, hors charcuterie et saucisses ? Prenez en compte tous les plats que vous avez mangés qui sont susceptibles d'en contenir (par exemple, sandwichs, lasagnes, pot-au-feu, plats composés, etc ..)

Oui/Non

—

Indiquez le nombre de fois où vous avez mangé du poisson, du calamar ou/et des fruits de mer (hors charcuterie et saucisses) au cours de la journée d'hier.

Considérez chaque occurrence de consommation indépendamment (par exemple, si vous consommez du poisson le midi et du poisson le soir, comptez : "2") et chaque produit indépendamment (par exemple, si au cours d'un même repas, vous avez consommé à la fois du poisson et des moules, comptez "2") et ne tenez pas compte des quantités consommées (par exemple, que vous ayez mangé 100g de poisson ou 10g de poisson, comptez "1")

Par exemple, si vous avez mangé du poisson et du calamar le midi et du poisson le soir, répondez : "3"

[entrée numérique]

Questionnaire D - Intentions

Le questionnaire d'intentions reprend des éléments du questionnaire utilisé dans [2] :

La volaille désigne la viande issue d'oiseaux telles que le poulet, la dinde, le canard, la caille

La viande rouge désigne la viande issue de mammifères tels que le bœuf et le veau (bovins), mouton (ovins), chèvre (caprins), porc, cheval, gibier (cerf, chevreuil, sanglier, etc ..). Elle se caractérise par un fort taux en myoglobine (fer) qui lui donne sa couleur rouge caractéristique.

La viande transformée désigne la viande rouge ou volaille qui a été fumée, séchée, salée ou additionnée d'agents afin d'améliorer sa saveur ou sa conservation (ex : charcuterie dont jambon, bacon, saucisses, cordon bleu, etc ..).

"Avez-vous l'intention de diminuer votre consommation de viande ou votre consommation d'un type particulier de viande (viande rouge, viande transformée ou volaille) ?

-Oui

-Non

-Non : j'ai déjà diminué ma consommation de viande ou d'un type particulier de viande et ne compte pas diminuer davantage

-Je ne consomme pas de viande

Je compte diminuer ma consommation de viande rouge :

-Oui

-Non

-Non : j'ai déjà diminué ma consommation et ne compte pas diminuer davantage

-je ne consomme pas ce type de viande

Étant donnée votre consommation actuelle de viande rouge, quel serait un objectif réaliste de réduction ? Je suis capable de réduire ma consommation de viande rouge à :

-une fois par jour

-6 fois par semaine

- 5 fois par semaine
- 4 fois par semaine
- 3 fois par semaine
- 2 fois par semaine
- 1 fois par semaine
- moins d'une fois par semaine
- à ne plus manger du tout de viande de ce type"

Je compte diminuer ma consommation de viande transformée :

- Oui
- Non
- Non : j'ai déjà diminué ma consommation et ne compte pas diminuer davantage
- Je ne consomme pas ce type de viande

Si oui, quel serait un objectif réaliste ? Je pense être capable de réduire ma consommation de viande transformée à :

- une fois par jour
- 6 fois par semaine
- 5 fois par semaine
- 4 fois par semaine
- 3 fois par semaine
- 2 fois par semaine
- 1 fois par semaine
- moins d'une fois par semaine
- à ne plus manger du tout de viande de ce type"

Je compte diminuer ma consommation de volaille :

- Oui
- Non
- Non : j'ai déjà diminué ma consommation et ne compte pas diminuer davantage
- Je ne consomme pas ce type de viande

Si oui, quel serait un objectif réaliste ? Je pense être capable de réduire ma consommation de volaille à :

- une fois par jour
- 6 fois par semaine
- 5 fois par semaine
- 4 fois par semaine
- 3 fois par semaine
- 2 fois par semaine
- 1 fois par semaine
- moins d'une fois par semaine
- à ne plus manger du tout de viande de ce type"

Questionnaire E - Construits issus de la théorie du comportement planifié

Normes perçus (questionnaire E.1)

Sources : [3-6]

“Sur une échelle allant de 1 à 5 (1-Pas du tout d'accord, 2-pas d'accord, 3-ni d'accord ni pas d'accord, 4-D'accord, 5-tout à fait d'accord), à quel point êtes-vous d'accord avec les assertions suivantes ?

Descriptive norms :

Les personnes de mon entourage mangent régulièrement des produits animaux (viande, poisson, etc ..).

Les personnes importantes pour moi mangent régulièrement des produits animaux (viande, poisson, etc ..).

Les personnes de mon entourage se soucient de l'impact éthique et environnemental de leur consommation alimentaire. (R)

Les personnes importantes pour moi se soucient de l'impact éthique et environnemental de leur consommation alimentaire. (R)

Injunctive norms :

Les personnes importantes pour moi pensent que consommer régulièrement des produits animaux (viande, poisson, etc ..) est important.

Les personnes de mon entourage pensent que consommer des produits animaux (viande, poisson, etc ..) régulièrement est important.

Les personnes importantes pour moi pensent que je devrais me soucier de l'impact éthique et environnemental de mes choix alimentaires. (R)

Les personnes de mon entourage pensent que je devrais me soucier de l'impact éthique et environnemental de mes choix alimentaires. (R)

Contrôle comportemental perçu (questionnaire E2)

L'échelle a été construite en se basant sur les recommandations de Ajzen et des échelles similaires utilisées pour d'autres thématiques dans la littérature [5-6]

“Sur une échelle allant de 1 à 5 (1-Pas du tout d'accord, 2-Pas d'accord, 3-ni d'accord ni pas d'accord, 4-D'accord, 5-tout à fait d'accord), indiquez à quel point chacune des assertions suivantes vous correspond.

1. Choisir la composition de mes repas est totalement sous mon contrôle.
 2. Je suis libre de choisir ce que je mange, sans contrainte de la part de mes proches ou autre contrainte extérieure
 3. J'ai le choix entre des options avec ou sans viande lors de mes déjeuners (exemple 1 : choix possible entre un plat végétarien ou à base de viande, exemple 2 : choix libre de ce que je vais cuisiner).
- Pas du tout d'accord - Tout à fait d'accord (5 points)
4. J'ai le choix entre des options avec ou sans viande lors de mes dîners (exemple 1 : choix possible entre un plat végétarien ou à base de viande, exemple 2 : choix libre de ce que je vais cuisiner).
- Pas du tout d'accord - Tout à fait d'accord (5 points)
5. Lorsque je fais les courses et la cuisine, je fais la plupart du temps les courses et la cuisine pour moi-même et d'autres personnes (famille, amis, etc ..)
- Pas du tout d'accord - Tout à fait d'accord (5 points)

6. Indiquez à quelle fréquence vous préparez vos propres repas :

- Tous les jours
- La plupart des jours (5-6 fois par semaine)
- Certains jours (3-4 fois par semaine)
- 1 à 2 fois par semaine
- Moins d'une fois par semaine
- Jamais

7. Sur une semaine, je prends la plupart de mes déjeuners et dîners (ordonnez du plus fréquent au moins fréquent) :

- chez moi seul
- chez moi avec d'autres personnes (famille, avec des amis)
- chez d'autres personnes (amis/membres de la famille/autres, etc ..)
- en restauration collective (cantine de travail/scolaire, etc ..)
- au restaurant, bar, fast food

8. Je consomme de la viande

Oui

Non

- 8.Je consomme de la viande principalement aux occasions suivantes (ordonnez du plus fréquent au moins fréquent) :
- en restauration collective (cantine de travail/scolaire, etc ..)
 - au restaurant, bar, fast food
 - chez moi seul
 - chez moi avec d'autres personnes (amis/membres de la famille)
 - chez d'autres personnes (amis, des membres de ma famille/autres)

Questionnaire F - Construits de la théorie de l'autorégulation temporelle

Echelle d'auto-contrôle (Validée, Brief Self Control Scale) (questionnaire F1)

Sources : [7-8]

“Sur une échelle allant de 1 à 5 (“Pas du tout” à “Extrêmement”), indiquez à quel point chacune des assertions suivantes correspond à votre personnalité.

1. Je résiste facilement à la tentation.
2. J'ai du mal à me débarrasser des mauvaises habitudes. (R)
3. Je suis paresseux. (R)
4. Je dis des choses inappropriées. (R)
5. Je fais certaines choses mauvaises pour moi, si elles sont amusantes. (R)
6. Je refuse de faire des choses qui sont mauvaises pour moi.
7. J'aimerais avoir plus d'autodiscipline. (R)
8. On dit de moi que j'ai une bonne auto discipline.
9. Le plaisir et l'amusement m'empêchent parfois de finir mon travail. (R)
10. J'éprouve des difficultés à me concentrer. (R)
11. Je suis capable de mener à bien mes objectifs à long terme.
12. Parfois je ne peux pas m'empêcher de faire quelque chose, même si je sais que c'est mal. (R)
13. J'agis souvent sans avoir réfléchi à toutes les alternatives. (R)

Contraintes environnementales (questionnaire F2)

Sources : [9]

Sur une échelle allant de 1 à 5 (1-Pas du tout d'accord, 2-pas d'accord, 3-ni d'accord ni pas d'accord, 4-D'accord, 5-tout à fait d'accord), à quel point chacune des assertions suivantes correspond à votre situation ?

Je peux facilement trouver des produits à base de viande près de chez moi
 Pas du tout d'accord - Tout à fait d'accord (5 points)

Il est facile de trouver près de chez moi des produits à base de viande de bonne qualité (bio, label rouge, etc ..)

Pas du tout d'accord - Tout à fait d'accord (5 points)

Les produits à base de viande près de chez moi sont souvent trop chers pour moi (R)

Pas du tout d'accord - Tout à fait d'accord (5 points)

-
Je peux facilement trouver des produits à base de poissons et fruits de mer près de chez moi

Pas du tout d'accord - Tout à fait d'accord (5 points)

Il est facile de trouver près de chez moi des produits à base de poissons et fruits de mer de bonne qualité (bio, label rouge, etc ..)

Pas du tout d'accord - Tout à fait d'accord (5 points)

Les produits à base de poissons et fruits de mer près de chez moi sont souvent trop chers pour moi (R)

Pas du tout d'accord - Tout à fait d'accord (5 points)

Questionnaire G - Connaissances :

Source : [10], avec modifications : les réponses correctes sont surlignées, les questions modifiées ou remplacées sont identifiées par le suffixe bis

Instructions :

« Questionnaire de connaissances sur la qualité nutritionnelle des aliments. Si vous n'êtes pas sûr, veuillez cliquer sur "je ne sais pas" au lieu de deviner. Utilisez vos seules connaissances pour répondre, sans consulter aucun document pour ressource tierce. Cela augmente la précision des résultats. »

Nous vous demandons de ne pas chercher les réponses aux questions via une aide extérieure (internet, etc ..) : nous cherchons à mesurer votre niveau réel de connaissances, vous tromper n'a aucune incidence sur l'expérience et son déroulé.

Questionnaire validé :

1. Les lentilles ne contiennent que peu de nutriments utiles, et leurs avantages pour la santé ne sont donc pas très importants

Vrai

Faux

Je ne sais pas

2. Si vous avez consommé des aliments riches en graisses, vous pouvez inverser les effets en mangeant des pommes.

Vrai

Faux

Je ne sais pas

3bis. Être végétarien expose nécessairement à des risques de carence en vitamines ou en protéines.

Vrai, faux, je ne sais pas

4. Un repas sain doit se composer de la moitié de viande, d'un quart de légumes et d'un quart d'accompagnements (ex : féculents, etc ..)

Vrai

Faux

Je ne sais pas

5. Les graisses contiennent moins de calories que la même quantité de fibres.

Vrai

Faux

Je ne sais pas

6bis. Les produits animaux contiennent une molécule indispensable à l'organisme qui n'est pas trouvable dans les produits végétaux, laquelle ?

-du fer

-vitamine B12

-vitamine E

-zinc

-potassium

-Je ne sais pas

7. Les graisses sont toujours mauvaises pour la santé ; vous devez donc les éviter autant que possible.

Vrai

Faux

Je ne sais pas

8. Les pâtes à la sauce tomate sont plus saines que les pâtes à la sauce aux champignons et à la crème.

Vrai

Faux

Je ne sais pas

9bis. Quels sont les risques associés à une forte consommation de viande rouge et charcuterie ?
(Plusieurs réponses possibles)

- Pas de risque particulier
- Risque accru de maladies cardiovasculaires**
- Risque accru de diabète de type 2**
- Risque accru de cancer**
- je ne sais pas

10. Le bénéfice pour la santé des fruits et légumes réside uniquement dans l'apport de vitamines et de minéraux.

Vrai

Faux

Je ne sais pas

11. Le bacon contient plus de calories que le jambon.

Vrai

Faux

Je ne sais pas

12. Les poissons gras (saumon, maquereau) contiennent des graisses plus saines que la viande rouge.

Vrai

Faux

Je ne sais pas

13. Pour manger sainement, vous devez manger moins de graisses. Que vous mangiez également plus de fruits et de légumes n'a pas d'importance.

Vrai

Faux

Je ne sais pas

14bis. Quelles sont les recommandations nutritionnelles officielles concernant la consommation de viande rouge ?

- manger au moins 500g par semaine
- manger au maximum 500g par semaine**
- manger au moins 200g par semaine
- manger au maximum 200g par semaine
- Je ne sais pas

15. La même quantité de steak de bœuf et de blanc de poulet contient autant de calories.

Vrai

Faux

Je ne sais pas

16. La même quantité de sucre et de graisse contient autant de calories.

Vrai

Faux

Je ne sais pas

17. Un sandwich à la mozzarella contient autant de calories que le même sandwich au gruyère.

Vrai

Faux

Je ne sais pas

18. Pour une alimentation saine, les produits laitiers doivent être consommés dans les mêmes proportions que les fruits et les légumes.

Vrai

Faux

Je ne sais pas

19. Le lait écrémé contient moins de minéraux que le lait entier.

Vrai

Faux

Je ne sais pas

20. Le sucre brun est beaucoup plus sain que le sucre blanc

Vrai

Faux

Je ne sais pas

Connaissances impact écologique :

Source : [11], avec modifications : les réponses correctes sont surlignées, les questions modifiées ou remplacées sont identifiées par le suffixe bis

Instructions :

« Les questions suivantes concernent les aliments et leur cycle de vie, en particulier les effets négatifs de leur production, transformation, distribution et stockage sur l'environnement. Sauf indication contraire, les produits concernés sont des produits conventionnels (pas des produits issus de l'agriculture biologique).

Veuillez indiquer la réponse qui vous semble correcte. Si vous n'êtes pas sûr, veuillez cliquer sur "je ne sais pas" au lieu de deviner. Utilisez vos seules connaissances pour répondre, sans consulter aucun document ou ressource tierce. Cela augmente la précision des résultats. »

Questionnaire :

1) Quelle est l'étape dans le secteur alimentaire qui a le plus fort impact sur l'environnement ?

La production

Le stockage

L'emballage

Le transport (voie terrestre ou marine)

Je ne sais pas

2) La production de viande et de produits laitiers entraîne des émissions de CO2 par kg plus élevées que la production de légumes.

Vrai

Faux

Je ne sais pas

3) La production d'1 kg de bœuf émet plus de gaz à effet de serre que la production d'1 kg de blé.

Vrai

Faux

Je ne sais pas

4) Les effets négatifs de la consommation alimentaire sur l'environnement peuvent être réduits en adoptant un régime végétarien (pas de consommation de viande).

Vrai

Faux

Je ne sais pas

5)

Lequel des aliments suivants est associé à l'impact climatique le plus faible (pour 100g) ?

Les chips à la pomme de terre

Une baguette de pain

Un saucisson

Je ne sais pas

6)

Lequel des aliments suivants est associé à l'impact climatique le plus faible (pour 100g) ?

Le chocolat au lait

Le chocolat blanc

Le chocolat noir

Je ne sais pas

7bis) A l'échelle mondiale, l'agriculture (élevage et culture agricole compris) est la première source d'émissions de carbone (émissions directes)

Vrai

Faux

Je ne sais pas

8bis) A l'échelle mondiale, quel pourcentage des terres cultivables est dédié à l'alimentation animale ?

- 20%
- un tiers**
- la moitié
- 80%
- deux tiers
- Je ne sais pas

9bis) A l'échelle mondiale, le soja est une des principales causes de la déforestation. A l'échelle mondiale, le soja est principalement utilisé pour :

- l'alimentation humaine
- l'alimentation des animaux d'élevage**
- créer des produits industriels hors usage agricole
- Je ne sais pas

10) Lequel des plats suivants est le plus respectueux de l'environnement ?

Ragoût de bœuf, purée de pommes de terre et haricots

Poulet, purée de pommes de terre et haricots

Champignons en sauce, purée de pommes de terre et haricots

Je ne sais pas

11)

Lequel de ces produits est le plus respectueux de l'environnement ?

100g d'asperges venant de l'étranger (transport aérien)

100g de poulet français

100g de bœuf français

100g de tofu venant de l'étranger (transport maritime)

100g de porc français

Je ne sais pas

12) Vous voulez préparer un dîner qui soit le plus respectueux possible de l'environnement.

Quel ingrédient choisissez-vous pour le plat principal ?

Du tofu qui vient de l'étranger

Un morceau de bœuf français

Je ne sais pas

13) Vous voulez préparer un dîner qui soit le plus respectueux possible de l'environnement.

Quel accompagnement choisissez-vous ?

Asperge (transport aérien)

Haricots (transports maritime)

Je ne sais pas

14) Quelle est la boisson la plus respectueuse de l'environnement ?

Le café

Le thé noir

Je ne sais pas

15bis) L'impact environnemental de l'agriculture (élevage et culture compris) se limite à l'émission de gaz à effet de serre.

Vrai

Faux

Je ne sais pas

16) Parmi les fruits suivants, lesquels peuvent être récoltés en plein air en France métropolitaine pendant tout l'été (juin à août) ?
 (Plusieurs réponses possibles)

Fraises

Cerises

Kiwi

Bananes

Je ne sais pas

Questionnaire H - Perception du débat

Sur une échelle allant de 1 à 7 (Pas du tout d'accord à tout à fait d'accord), à quel point êtes vous d'accord avec les assertions suivantes ?

Le débat était intéressant et enrichissant

J'ai trouvé que les autres participants étaient respectueux.

J'ai respecté l'opinion des autres participants et essayé de répondre à leurs arguments même si je n'étais pas d'accord avec eux.

Le modérateur a bien joué son rôle et n'a pas cherché à influencer les débats.

Questionnaire I - Défi

Compte tenu des effets délétères sur la santé et le climat de la consommation de viande rouge et transformée pointés par les études scientifiques, nous vous proposons maintenant deux défis, un défi pour réduire votre consommation de viande rouge et un défi pour réduire votre consommation de viande transformée. Chaque défi comprend plusieurs niveaux de difficulté : vous pouvez décider de réduire votre

consommation à 5 fois par semaine, à 3 fois par semaine, 2 fois par semaine, 1 fois par semaine, à ne plus manger du tout de ce type de viande.

Vous êtes libre d'accepter les deux défis, un seul défi ou aucun des deux défis.

Si vous acceptez un défi, vous vous engagez à le respecter sur les 7 jours qui viennent.

Accepter ou non un défi n'aura pas de conséquence sur votre rémunération. De même, dans le cas où vous acceptez un défi, le non-respect du défi n'aura pas de conséquence sur votre rémunération.

J'accepte de relever le défi de réduction de consommation de viande rouge :

- oui
- non
- je ne consomme pas de ce type de viande

Je m'engage à réduire ma consommation de viande rouge à :

- 5 fois par semaine
- 3 fois par semaine
- 2 fois par semaine
- 1 fois par semaine
- à ne plus manger du tout de viande de ce type”

J'accepte de relever le défi de réduction de consommation de viande transformée :

- oui
- non
- je ne consomme pas de ce type de viande

Je m'engage à réduire ma consommation de viande transformée à :

- 5 fois par semaine
- 3 fois par semaine
- 2 fois par semaine
- 1 fois par semaine
- à ne plus manger du tout de viande de ce type

Questionnaire J - Après le défi

Si j'ai suivi un défi, j'ai respecté le(s) défi(s) que je m'étais fixé
 Oui//Non/J'ai réussi un seul des deux défis que je m'étais fixé/Je ne sais pas/Je n'ai pas relevé de défi

J'ai diminué ma consommation de viande rouge et de viande transformée ou j'ai diminué ma consommation d'une seule des deux viandes, suite à l'expérience.
 Oui/Non/Je ne sais pas/Je ne consommais pas ces produits au commencement de l'expérience

Sur une échelle allant de 1 à 7 (Pas du tout d'accord à tout à fait d'accord), à quel point êtes-vous d'accord avec les assertions suivantes ?

Cette expérience m'a permis de mieux comprendre les enjeux liés à la consommation de produits animaux et végétaux.

Cette expérience a changé mon regard sur l'alimentation.

Cette expérience a changé ma manière de m'alimenter.

Avez-vous des remarques ou commentaires sur l'expérience ?

Références

1. Strässner, A. M., & Hartmann, C. (2023). Gradual behaviour change towards meat reduction: Development and validation of a novel decisional balance scale. *Appetite*, 186, 106537. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106537>
2. Reuzé, A., Méjean, C., Carrère, M., Sirieix, L., Druesne-Pecollo, N., Péneau, S., Touvier, M., Hercberg, S., Kesse-Guyot, E., & Allès, B. (2022). Rebalancing meat and legume consumption: change-inducing food choice motives and associated individual characteristics in non-vegetarian adults. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 19(1), 112. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01317-w>
3. Cheah, I., Shimul, A. S., Liang, J., & Phau, I. (2020). Drivers and barriers toward reducing meat consumption. *Appetite*, 104636.

4. Povey, R., Wellens, B., & Conner, M. (2001). Attitudes towards following meat, vegetarian and vegan diets: an examination of the role of ambivalence. *Appetite*, 37(1), 15–26.
<https://doi.org/10.1006/appc.2001.0406>
5. Castanier, C., Deroche, T., & Woodman, T. (2013). Theory of planned behaviour and road violations: The moderating influence of perceived behavioural control. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 18, 148–158.
<https://doi.org/10.1016/j.trf.2012.12.014>
6. Ajzen, I. (2006) Constructing a Theory of Planned Behaviour Questionnaire: Conceptual and Methodological Consideration.
<http://www.people.umass.edu/aizen/pdf/tpb.measurement.pdf>
7. Brevers, D., Foucart, J., Verbanck, P., & Turel, O. (2017). Examination of the validity and reliability of the French version of the Brief Self-Control Scale. *Canadian journal of behavioural science. Revue canadienne des sciences du comportement*, 49(4), 243–250.
<https://doi.org/10.1037/cbs0000086>
8. Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
9. Evans, R., Norman, P., & Webb, T. L. (2017). Using Temporal Self-Regulation Theory to understand healthy and unhealthy eating intentions and behaviour. *Appetite*, 116, 357–364.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.022>
10. Dickson-Spillmann, M., Siegrist, M., & Keller, C. (2011). Development and validation of a short, consumer-oriented nutrition knowledge questionnaire. *Appetite*, 56(3), 617–620.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.01.034>
11. Hartmann, C., Lazzarini, G., Funk, A., & Siegrist, M. (2021). Measuring consumers' knowledge of the environmental impact of foods. *Appetite*, 167, 105622.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105622>